

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 19일(월)	05월 20일(화)	05월 21일(수)	05월 22일(목)	05월 23일(금)
				· 친환경귀리밥 · 쏙갓어묵국 (1.5.6) · 꽃도리탕(8.15) · 시저샐러드 (1.2.5.6.10.12.15) · 소문난잡채 (1.5.6.10.13) · 배추김치(9)	· 친환경혼합잡곡밥 (5) · 웅심이감자들깨탕 (17) · 돈육두부조림 (5.10) · 지리멸치볶음 · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 배추김치(9) · 노티도도넛 (1.2.5.6)	· 라구파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 단호박스프(2.5) · 김가루주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 야채모듬피클 · 돼지갈비후라이드 (1.2.5.6.10.12.16) · 오렌지	· 친환경율무밥 · 김치수제비 (5.6.9) · 진미채조림(17) · 동파육&청경채 (5.6.10.13.18) · 짬두기(9) · 초당옥수수	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 해물누룽지탕 (5.6.9.13.17.18) · 참외샐러드 (1.2.5.6) · 관쇼새우 (1.4.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 미니프링글스 (5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈산	세네갈산	세네갈산	세네갈산	세네갈산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	670.00	670.00	6.7	727.4	719.7	759.5	648.9	719.3
탄수화물(g)			59.5	103.9	97.4	121.5	97.5	107.0
단백질(g)	18.40	18.40	17.4	34.0	28.6	29.4	37.0	25.2
지방(g)			23.2	17.9	23.4	18.7	10.7	20.7
비타민A(㎍ RAE)	160.00	217.00	95.9	130.1	23.3	235.8	41.6	48.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.4	0.5	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.4	0.4	0.3	0.6	0.3	0.3
비타민C(mg)	23.78	30.82	25.1	26.3	11.0	43.5	15.9	28.5
칼슘(mg)	250.00	300.00	160.5	177.6	230.0	211.7	70.2	113.2
철분(mg)	4.00	5.40	3.2	4.4	3.6	4.1	1.9	2.1

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣